

Nutritional data (/100 g)

Cru Raw	Frito Fried	GrelhadoGrilled
Valor energético (kcal/kJ)Energetic value	115,6/483,8	195,1/816,3
Parte edível (%) <i>Edible part</i>	49,5	-
Gordura total (g) <i>Total fat</i>	1,4	9,3
Saturada (g) <i>Saturated</i>	0,56	1,55
n-3 (g)	0,58	1,18
n-6 (g)	0,03	2,95
Colesterol (mg) <i>Cholesterol</i>	22	39
Proteína (g) <i>Protein</i>	18,6	22,7
Vitamina A (mg) <i>Vitamin A</i>	15	8,2
Vitamina E (mg) <i>Vitamin E</i>	0,37	0,79
Potássio (mg) <i>Potassium</i>	403	465
Fósforo (mg) <i>Phosphorus</i>	263	292